

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* AKADEMIK DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
KRISTEN SATYA WACANA  
ANGKATAN 2014**

**OLEH**

**MARIANA GRACELLA IVANA BISINGLASI**

**80 2012 089**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi**

**Program Studi Psikologi**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
SALATIGA  
2016**



PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
Jl. Diponegoro 52 - 60 Salatiga 50711  
Jawa Tengah, Indonesia  
Telp. 0298 - 321212, Fax. 0298 321433  
Email: library@adm.uksw.edu ; http://library.uksw.edu

### PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mariana. Gracella. Ivana. Bislingasi  
NIM : 802012089 Email : Mariana802012089@yahoo.co.id  
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi  
Judul tugas akhir : Hubungan Self-efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014  
Pembimbing : 1. Dr. Chr. Hari Soetjiningasih, MS  
2. \_\_\_\_\_

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kejarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 1 September 2016



Mariana. G. I. Bislingasi



### PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MARIANA GRACELLA IWANA BISINGLARI  
NIM : 802012009 Email : Mariana802012009@yahoo.co.id  
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi  
Judul tugas akhir : Hubungan Self-efficacy akademik dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif*\* kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA\*\*

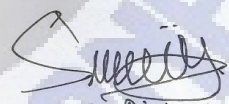
\* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

\*\* Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

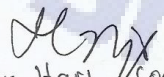
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 1 September 2016

1956

  
Mariana G. I. Bisingslari  
Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Mengetahui,

  
Dr. Chr-Hari Soetjiningih, MS  
Tanda tangan & nama terang pembimbing I

Tanda tangan & nama terang pembimbing II



PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai citivitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mariana Gracella Ivana Bisinglasi  
Nim : 802012089  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana  
Jenis Karya : Tugas Akhir

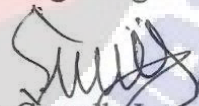
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW hal bebas royalti non-eksklusif (*non-exclusive royalty freeright*) atas karya ilmiah saya berjudul:

**HUBUNGAN SELF-EFFICACY AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
KRISTEN SATYA WACANA ANGKATAN 2014**

Dengan hak bebas *royalty non-eksklusif* ini, UKSW berhak menyimpan mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya. Selama saya mencamtukan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga  
Pada tanggal : 23 agustus 2016  
Yang mengatakan,



Mariana Gracella Ivana Bisinglasi

1956

Mengetahui,

**Pembimbing Utama**



Dr.Chr. Hari Soetjningsih, M

## PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mariana Gracella Ivana Bisinglasi  
Nim : 802012089  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Mengatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir, judul :

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN  
SATYA WACANA ANGKATAN 2014**

Yang dibimbing oleh :

Dr. Chr. Hari Soetiningsih, MS

Adalah benar-benar hasil karya saya.

Didalam laporan tugas akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta **symbol** yang saya akui seolah-olah sebagai karya sendiri tanpa memberikan pengakuan kepada penulis atau sumber aslinya.

Salatiga, 23 agustus 2016

Yang memberi pernyataan



Mariana Gracella Ivana Bisinglasi

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
ANGKATAN 2014**

Oleh

Mariana Gracella Ivana Bisinglasi

802012089

**TUGAS AKHIR**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan Untuk  
Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Disetujui pada tanggal :

Oleh :

Pembimbing,

  
Dr. Chr. Hari Soetjingsih, MS

Diketahui oleh,

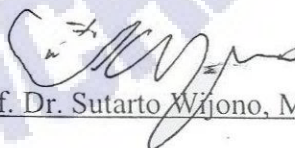
Kaprodi

  
Dr. Chr. Hari S., MS.



Disahkan oleh,

Dekan

  
Prof. Dr. Sutarto Wijono, MA

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
SALATIGA**

2016

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* AKADEMIK DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
KRISTEN SATYA WACANA  
ANGKATAN 2014**

**Mariana Gracella Ivana Bisinglasi**

**Chr. Hari Soetjningsih**

**Program Studi Psikologi**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
SALATIGA  
2016**

## Abstrak

Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014. Hipotesis yang diajukan adalah korelasi negatif antara *self-efficacy* akademik dengan prokrastinasi akademik. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014 sebanyak 187 mahasiswa. Pengumpulan data di lakukan dengan skala *self-efficacy* akademik dan prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan metode korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* akademik dengan prokrastinasi akademik dengan nilai  $r = -0,643$ . Artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik.

Kata kunci : *self-efficacy* akademik, prokrastinasi akademik



## **Abstract**

*The aim of research to determine the relationship of academic self-efficacy with academic procrastination in psychology student UKSW 2014. The hypothesis is there is a negative correlation between academic self-efficacy with academic procrastination. subject in this study were student of Psychology UKSW 2014 as many 187 students. the data collection is done by the scale of academic self-efficacy and academic procrastination. Data analysis using product moment correlation. The result showed a negative relationship between academic self-efficacy with academic procrastination with  $r = -0,643$ . Self-efficacy means that the higher the lower the academic procrastination.*

*Keywords : academic self-efficacy, academic procrastination.*

## PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan khususnya pada tingkat perguruan tinggi, segala bentuk tugas yang diberikan oleh dosen merupakan tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. Untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut, mahasiswa seringkali di hadapkan dengan kebiasaan untuk menunda-nunda pekerjaan. Banyak mahasiswa yang mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajibannya, hal tersebut merupakan suatu bentuk ketidaksiapan yang dapat menghambat terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas. Mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajiban merupakan ketidaksiapan yang masih dialami oleh mahasiswa saat ini. Sikap ketidaksiapan ini memberikan dampak negatif salah satunya adalah tugas tidak terselesaikan tepat waktu dan hasilnya tidak maksimal.

Dalam psikologi, menunda-nunda pekerjaan di sebut dengan prokrastinasi. Senecal dkk, (1995) mengungkapkan bahwa prokrastinasi adalah saat dimana seseorang seharusnya melakukan suatu kegiatan atau mungkin ingin melakukannya, namun gagal karena adanya memotivasi diri yang rendah untuk melakukan aktivitas tersebut dalam jangka waktu yang di inginkan atau di harapkan. Kegagalan dalam memotivasi diri dapat mengakibatkan seseorang kehilangan banyak waktu untuk mengerjakan pekerjaannya, bahkan banyak waktu yang sebenarnya bermanfaat menjadi terbuang percuma. Burka dan Yuen (1983) dan Carr (2001) (dalam La Forge 2002) mengungkapkan konsekuensi dari prokrastinasi dapat meliputi tugas menjadi terbengkalai, hubungan rusak dan kehilangan kesempatan. Prokrastinasi juga menurunkan motivasi bagi mahasiswa itu sendiri, serta pemborosan tenaga dan biaya.

Dalam penelitian prokrastinasi pada mahasiswa menunjukkan frekuensi yang tertinggi di bandingkan prokrastinasi pada hal lainnya. Burka dan Yuen (1983) mengemukakan bahwa penundaan terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja maupun pelajar. Selanjutnya Burka dan Yuen memperkirakan bahwa 90% mahasiswa di perguruan tinggi telah menjadi seorang *procrastinator*, dan 25% orang suka menunda-nunda kronis dan mereka pada umunya berakhir mundur dari perguruan tinggi. Solomon dan Rothblum (1984) melakukan penelitian pada salah satu Universitas di Amerika Serikat dengan jumlah subjek sebanyak 322 orang. Dari penelitian tersebut di temukan bahwa 46% subjek penelitian melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Edwin dan Sia (2007) yang dilakukan pada 295, menunjukan bahwa 30,9% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya tergolong sebagai *high* sampai dengan *very high* procrastinator. Penelitian tentang prokrastinasi telah banyak di paparkan, hal tersebut menunjukkan pentingnya untuk melakukan penelitian dalam masalah prokrastinasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa pada bulan Januari 2016 di Kota Salatiga Universitas Kristen Setya Wacana Fakultas Psikologi angkatan 2014, peneliti menemukan adanya penundaan pengerjaan tugas dengan beberapa alasan tertentu. Penundaan pengerjaan tugas yang diberikan oleh dosen terjadi karena waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas, dialihkan untuk melakukan aktivitas yang tidak begitu penting, seperti menonton film, nongkrong, serta melakukan kegiatan lainnya yang tidak ada hubungannya dengan tugas yang diberikan oleh dosen atau tanggung jawab utama sebagai seorang mahasiswa. Dari wawancara tahap awal tersebut, beberapa

mahasiswa memberikan alasan bahwa penundaan pengerjaan tugas dilakukan karena mereka sendiri merasa kurang yakin dengan pekerjaan yang dibuat. Tugas yang di berikan kebanyakan berupa laporan dari mata kuliah tes yang membuat mahasiswa merasa ragu untuk langsung mengerjakan tugas, dan mereka juga merasa kurang yakin bahwa mereka memiliki kemampuan yang cukup untuk mengerjakan tugas tersebut. Beban tugas yang berat dirasakan bahkan melampaui batas kemampuan, mahasiswa akan mengerjakan tugas-tugasnya dengan keadaan tekanan dan perasaan malas. Pada akhirnya mahasiswa akan terbiasa menunda mengerjakannya. Menghadapi penyebab dari prokrastinasi akademik tersebut diperlukan keyakinan mahasiswa akan kemampuannya untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi serta melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas agar mencapai hasil yang diharapkan. Keyakinan seseorang akan kemampuan yang di miliki oleh Bandura di sebut *self-efficacy*.

Keyakinan yang dimiliki individu mempengaruhi emosi, pikiran dan tingkah laku individu seperti memilih keputusan-keputusan yang akan di ambil serta usaha-usaha dan keteguhannya pada saat menghadapi hambatan (Bandura, 1993). Pengaruh *self-efficacy* pada cara berpikir individu akan mampu mengarahkan motivasi dan tindakannya untuk mencapai suatu hasil yang positif bagi individu. Oleh karena itu keyakinan mahasiswa pada kemampuannya untuk mengerjakan tugas sering kali mempengaruhi perilaku yang dihasilkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi maka akan menuangkan seluruh kemampuannya demi mencapai apa yang di inginkan, sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang rendah akan menghindari semua



tugas, usaha yang dilakukan menurun dan menyerah dengan mudah. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* akademik pada mahasiswa dapat membuat mahasiswa lebih yakin akan kemampuan dirinya menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya, tidak membuang-buang waktu dalam mengerjakan tugas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jansen dan Carton (1999) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* adalah salah satu yang mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi seseorang. Hal ini juga didukung oleh Solomon dan Rothblum (dalam La Forge 2002) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi adalah takut gagal. Binder (2000) juga mengungkapkan hal yang sama. Rasa takut gagal bisa juga menunjukkan *self-efficacy* yang rendah.

Penelitian juga dilakukan oleh Kathleen (2012) yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah kemungkinan individu tersebut melakukan prokrastinasi. Maka berdasarkan hasil penelitian tokoh di atas maka, dimana dari hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang turut mempengaruhi prokrastinasi seseorang. Dengan demikian, jika dihubungkan dengan apa yang hendak dikaji dalam penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti ingin mengetahui tentang hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self-efficacy* akademik pada mahasiswa.

### **Rumusan Masalah.**

Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Setya Wacana angkatan 2014?

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **Prokratinasi Akademik.**

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan baik dalam hal memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik. Menurut Ferrari (1991), prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang

Kata prokrastinasi sebagaimana di kemukakan oleh DeSimone (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995) berasal dari bahasa latin *procrastinare* yang secara semantik terdiri dari dua kata yaitu *pro* dan *cratinu*. Istilah *pro* berarti “bergerak ke depan (*moving forward*)” sedangkan *cratinus* berarti milik hari esok (*belonging to tomorrow*). Dengan demikian istilah *procrastinare* dimaknai sebagai “menunda sampai kepada hari berikutnya”. Ferrari, Johnson, dan McCown (1995:4) menyatakan bahwa kombinasi kedua istilah tersebut digunakan berkali-kali dalam naskah-naskah latin. Dalam pengertian yang lebih positif memutuskan untuk menunggu musuh keluar dan menunjukkan kesabaran dalam konflik politik. Tuckman (1990) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan

kecenderungan untuk menangguhkan atau menghindari aktivitas atau tugas yang harus diselesaikan.

### **Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.**

Tuckman (1990) menjelaskan mengenai 3 aspek prokrastinasi yaitu:

- *Tendency to delay or put off doing things* / membuang waktu. Merupakan kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu di prioritaskan demi melakukan hal-hal lain yang kurang penting.
- *Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to avoid or circumvent the unpleasantness* / kesulitan & penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai. Merupakan kecenderungan untuk merasa berkeberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakan tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan.
- *Tendency to blame others for one's own plight* / menyalahkan orang lain. Merupakan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang di alami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang di tundanya.

### **Faktor-fakor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi adalah :**

Burka dan Yuen (1998) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat berasal dari luar diri individu (eksternal), dan juga berasal dari dalam diri individu (internal).

**Faktor Eksternal Yang Mempengaruhi Prokrastinasi akademik adalah :**

- Pemberontakan Terhadap Kontrol Dari Figur Otoritas.

Figur orang yang punya otoritas dapat juga meninggalkan akibat yang berkelanjutan pada kemampuan individu untuk melakukan sesuatu. Prokrastinasi bisa menjadi sebuah cara untuk mengembalikan rasa kontrol pada dirinya dengan terlambat mengerjakan tugas atau bahkan tidak mengerjakannya sama sekali.

- Pengalaman dalam suatu kelompok.

Pengalaman pada kelompok di masa lampau individu, dapat mempunyai pengaruh yang kuat pada kepercayaan dirinya. Lama setelah tahun-tahun sekolah berlalu, banyak orang dewasa yang masih berpikir tentang dirinya dalam kerangka sebagai anak-anak, termasuk mengenai prokrastinasi yang dilakukannya.

- Model-Model Sukses Maupun Kegagalan.

Orang tua, guru, tetangga, saudara, dan orang-orang di sekitar individu saat dirinya tumbuh merupakan model bagi individu untuk melakukan prokrastinasi.

**Faktor Internal Yang Mempengaruhi Prokrastinasi akademik adalah :**

- *Fear of failure* atau adanya ketakutan terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan.



Faktor ini melibatkan adanya faktor kognitif seperti berpikir bahwa tidak melakukan sesuatu adalah lebih baik daripada melakukan dan gagal, adanya harapan yang terlalu tinggi pada dirinya sehingga khawatir akan kemungkinan tidak dapat memenuhi harapan tersebut, dan lebih baik tidak melakukan daripada membiarkan orang lain tahu akan kekurangan dirinya.

- *Fear of success* atau adanya ketakutan akan akibat yang mungkin didapat dari keberhasilan yang dicapai.

Faktor ini melibatkan hal-hal seperti khawatir bahwa sukses akan mendatangkan tuntutan yang lebih besar, khawatir akan dijauhi apabila berhasil ataupun menyakiti orang lain apabila berhasil, dan merasa tidak pantas mendapatkan keberhasilan.

- *Fear of losing the battle* atau adanya ketakutan akan kehilangan control terhadap dirinya.

Hal-hal yang ditentukan oleh orang lain (seperti batas waktu, aturan-aturan) dilihat sebagai suatu usaha menghilangkan kontrol tersebut.

- *Fear of attachment* atau adanya ketakutan menjadi terkungkung, terbatas apabila individu membiarkan orang lain menjalin hubungan yang dekat dengannya.

Faktor ini menunjukkan adanya kekhawatiran akan menjadi terkungkung, terbatas apabila individu membiarkan orang lain menjalin hubungan yang dekat dengannya.

- *Fear of separation* adalah pada saat seorang individu merasa ketakutan akan menjadi sendirian.

Prokrastinasi memberikan indikasi pada orang lain bahwa individu membutuhkan bantuan.

Faktor-faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi adalah takut gagal, tidak menyukai tugas, sebagai sikap pemberontak, kesukaran mengambil keputusan, ketrgantungan yang kuat pada orang lain, dan pengambilan resiko yang berlebihan (Solomon & Rothblom, dalam La Forge 2002).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat dilihat bahwa banyak hal yang dapat mendukung dan mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, baik secara internal maupun eksternal. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor yang ada dalam diri individu (internal) yaitu *self-efficacy*. Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi salah satunya adalah *self-efficacy* akademik.

### ***Self-Efficacy Akademik.***

Konsep *self-efficacy* pertama kali dimunculkan oleh Bandura (1997). Ia mendefinisikan bahwa *self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau perngharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Terkait dengan bidang akademik, Schunk dan Pajares (2001) mengungkapkan bahwa efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu bahwa mereka dapat dengan

sukses meraih tingkatan yang telah ditentukan dengan menyelesaikan tugas-tugas akademik atau mencapai tujuan akademik yang spesifik. Bandura, (dalam Aswendo, 2010), menyatakan bahwa *self-efficacy* akademik dapat didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik.

### **Dimensi Dari *Self-Efficacy* Akademik**

Menurut Bandura (dalam Sulistyawati, 2010), menjelaskan bahwa pengukuran *self-efficacy* akademik yang dimiliki seseorang mengacu pada tiga dimensi, yaitu :

- *Level*

*Level* berkaitan dengan tingkat kemampuan seseorang untuk menyelesaikan hal-hal yang sulit dan menyelesaikan hal-hal bahwa dirinya memiliki kemampuan menguasai permasalahan yang sulit, sedangkan seseorang yang memiliki level yang rendah meyakini bahwa mereka hanya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang sederhana (Sulistyawati, 2010).

- *Strenght*

Dimensi kekuatan berkaitan dengan keuletan / pantang menyerah. Seseorang dengan kekuatan *self-efficacy* akademik yang tinggi sangat yakin akan kemampuan dirinya, mereka akan bertahan dalam usaha menghadapi masalah yang sulit, mampu menyelesaikan masalah yang penuh rintangan, dan ketekunan yang besar akan berhasil dalam melakukan tugasnya, sebaliknya, mereka yang memiliki kekuatan *self-efficacy* akademik yang

rendah akan merasa bahwa kemampuannya lemah dan akan mudah terguncang apabila menghadapi rintangan dalam melakukan tugas (Sulistyawati, 2010).

- *Generality*

Dimensi *generality* berkaitan dengan seseorang yang memiliki keyakinan disegala situasi. Seseorang yang memiliki generalisasi *self-efficacy* akademik yang tinggi merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk dapat bertindak dalam situasi apapun, sedangkan seseorang dengan *self-efficacy* akademik rendah merasa bahwa dirinya hanya memiliki kemampuan untuk bertindak pada situasi yang terbatas (Sulistyawati, 2010).

### **Hubungan Antara *Self-Efficacy* Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.**

Mahasiswa selalu dihadapkan pada tugas-tugas yang bersifat akademik dan non-akademik. Mahasiswa sering kali dalam menghadapi tugas akademik sering muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya karena satu persatu tugas mengharapakan penyelesaian secara serius dan tepat waktu. Rasa enggan ada pada kondisi psikologis seperti cemas atau stress yang di alami akibat tekanan yang ditimbulkan dari tugas-tugas perkuliahan dan *deadline* sehingga membuatnya menghindari tugas-tugas yang harus dikerjakan yang disebut dengan prokrastinasi. Sia (2006) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi, tidak memiliki nilai akademik yang



redah namun juga tingkat stress yang tinggi, begitu pula dengan tingkat kesehatan yang rendah.

Dalam Senecal, dkk. (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah saat seseorang seharusnya melakukan suatu kegiatan dan bahwa mungkin ingin melakukannya, namun gagal memotivasi diri untuk melakukan aktivitas tersebut dalam jangka waktu yang diinginkan atau diharapkan. Saat mahasiswa kehilangan motivasi maka ia akan terjebak dalam perilaku menunda mengerjakan tugas-tugas akademik. *Self-efficacy* akademik memiliki dampak penting yang dapat menjadi motivator utama terhadap keberhasilan seseorang (Bandura dalam Friedman dan Schustack, 2008). Hal ini menjelaskan bahwa keyakinan diri seseorang dapat membantu ia dalam mencapai keberhasilan yang diinginkan. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi maka akan segera menyelesaikan tugas, tidak mudah menyerah sampai mencapai keberhasilan yang diinginkan, sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang rendah cenderung akan menghindari dan akan menunda mengerjakan tugas.

*Self-efficacy* akademik dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. *Self-efficacy* akademik yang dimiliki mahasiswa menurunkan tingkat prokrastinasi pada diri mahasiswa. *Self-efficacy* akademik akan membuat mahasiswa yakin akan kemampuan dirinya, sehingga mahasiswa tidak membuang waktu dalam mengerjakan tugasnya.

## **METODE PENELITIAN**

Desain ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data *numerikal* (angka) yang diolah dengan metode

statistika (Azwar, 2005). Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif-korelatif*, penelitian ini akan diperoleh signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Setya Wacana angkatan 2014. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik sampling jenuh, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil semua populasi untuk menjadi sampel ( Sugiyono, 2007 ).

Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan metode angket/kuisisioner. Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi diukur menggunakan angket modifikasi Tuckman Procrastination Scale (TPS). Pada modifikasi *Tuckman* dibuat dengan menurunkan 3 aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh Tuckman (1990) yaitu :

- 1) *Tendency to delay or put off doing things / pembuang waktu*
- 2) *Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to avoid or circumvent the unpleasantness / kesulitan & penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai..*
- 3) *Tendency to blame others for one's own plight / menyalahkan orang lain.* Merupakan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang di alami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang di tundanya.

Skala *self-efficacy* akademik yang di pakai berdasarkan tiga domain menurut Bandura (1997), yaitu:

- 1) Tingkat (*level/Magnitude*)
- 2) Kekuatan (*strength*).
- 3) Keadaan umum (*generality*)

Semakin tinggi nilai yang diperoleh dari Skala *Self-Efficacy* akademik berarti semakin tinggi pula *self-efficacy* akademik yang dimiliki dan sebaliknya semakin rendah nilai yang diperoleh dari skala *self-efficacy* akademik menunjukkan semakin rendah pula *self efficacy* akademik yang dimiliki.

Uji Validitas: uji ini untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang digunakan sudah memadai untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dengan cara meminta pendapat atau penilaian ahli yang berkompeten dengan masalah yang diteliti. Data dikatakan valid jika memiliki *Corrected item-total correlation* ( $r$  hitung), dan dalam penelitian ini menggunakan  $r \geq 0.250$  (Aswar, 2012). Hasil uji validitas untuk variabel prokrastinasi akademi sebanyak 35 item, diperoleh hasil sebanyak 20 item dinyatakan gugur karena memiliki nilai *pearson correlation* yang lebih kecil dari 0,250 dan sebanyak 15 item dinyatakan valid karena memiliki nilai *pearson correlation* yang lebih besar dari 0,250. Uji validitas untuk *self-efficacy* akademik sebanyak 32 item, diperoleh hasil dari 32 item dinyatakan valid karena memiliki nilai *pearson correlation* yang lebih besar dari 0,250 (Aswar, 2012).

Uji realibilitas digunakan untuk menunjuk sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten jika diulangi berapa kali. Instrumen dikatakan *reliable* bila memiliki Alpha Cronbach mendekati  $r = 1,00$  (Aswar, 2012). Jika dilihat dari uji reliabilitas, variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai alpha 0,764 dan *self-efficacy* akademik memiliki nilai 0,897 yang mana keduanya mendekati  $r = 1,00$  yang artinya data reliabel dan dapat dinyatakan ke uji selanjutnya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1

**Reliabilitas Prokrastinasi Akademik dan *Self-Efficacy* Akademik**

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
Prokrastinasi Akademik	0,764	15
<i>Self-Efficacy</i> Akademik	0,897	32

Untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan prokrastinasi akademik, digunakan analisa korelasi. Metode analisa yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Perhitungan korelasi dalam penelitian ini dengan menggunakan *SPSS 16.0 for windows*.

**HASIL PENELITIAN****Partisipan**

Subyek penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014. Reponden dalam penelitian ini berjumlah 187 mahasiswa dengan sebagian besar adalah perempuan sebanyak 122 orang dan laki-laki sebanyak 65 orang. Usia responden sebagian besar berusia 19 – 21 tahun.



### Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas dan linearitas yang bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data penelitian pada masing masing variabel. Data diuji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov test* menggunakan SPSS. Hasil diketahui bahwa variabel *self-efficacy* akademik memiliki koefisien normalitas 0,272 dan prokrastinasi akademik memiliki koefisien normalitas 0,194 yang mana nilai keduanya lebih besar dari 0,05 dengan demikian variabel *self-efficacy* akademik dan prokrastinasi akademik memiliki distribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2**  
**Uji Normalitas Data**

		Self-Efficacy akademik	Prokrastinasi akademik
N		187	187
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	93.68	93.05
	Std. Deviation	9.686	8.388
Most Extreme Differences	Absolute	.117	.129
	Positive	.117	.129
	Negative	-.043	-.067
Kolmogorov-Smirnov Z		1.594	1.759
Asymp. Sig. (2-tailed)		.272	.194

### Uji Linearitas

Untuk uji linearitas menunjukan bahwa ada hubungan *self-efficacy* akademik dan prorastinasi akademik adalah linear, karena dari hasil uji linearitas diperoleh F beda = 13,442 dan nilai signifikansi  $0,183 > 0,05$ . Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hubungan *self-efficacy* akademik dan prorastinasi akademik ini menunjukan garis yang sejajar atau linear. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3**  
**Uji Linearitas Data**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi akademik * Between Groups (Combined)	5000.095	45	111.113	1.937	.192
Self-Efficacy akademik					
Linearity	770.935	1	770.935	13.442	.183
Deviation from Linearity	4229.160	44	96.117	1.676	.113
Within Groups	8086.471	141	57.351		
Total	13086.567	186			

## Analisis Deskriptif

### 1. *Self-efficacy* akademik

Variabel *self-efficacy* akademik akan dibuat sebanyak 3 (tiga) kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Rumus untuk mencari interval yang digunakan untuk menentukan kategori *self-efficacy* akademik mempunyai 32 item valid dengan pemberian skor antara 1 sampai 4, sehingga secara hipotetik pembagian skor tertinggi dan terendah yaitu :

$$\text{Jumlah skor tertinggi } 32 \times 4 = 128$$

$$\text{Jumlah skor terendah } 32 \times 1 = 32$$

$$\text{Interval} = \frac{\text{Jumlah skor tertinggi} - \text{Jumlah skor terendah}}{3 \text{ (tiga) kategori}}$$

$$= \frac{128 - 32}{3}$$

$$= 32$$

**Tabel 4**

#### Kategorisasi Pengukuran *Self-Efficacy* akademik

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase	Rata-rata
$32 \leq x \leq 64$	Rendah	0	0 %	93,679
$64 > x \leq 96$	Sedang	133	71 %	
$96 > x \leq 128$	Tinggi	54	29 %	
Jumlah		187	100 %	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan *self-efficacy* akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014 sebagian besar dalam kategori sedang sebesar 71 % dan kategori tinggi sebesar 29 %. Dengan rata-rata sebesar 93,679 yang artinya *self-efficacy* akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga angkatan 2014 adalah sedang

## 2. Prokrastinasi Akademik

Variabel prokrastinasi akademik akan dibuat sebanyak 3 (tiga) kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Rumus untuk mencari interval yang digunakan untuk menentukan kategori prokrastinasi akademik mempunyai 15 item valid dengan pemberian skor antara 1 sampai 4, sehingga secara hipotetik pembagian skor tertinggi dan terendah yaitu :

$$\text{Jumlah skor tertinggi } 15 \times 4 = 60$$

$$\text{Jumlah skor terendah } 15 \times 1 = 15$$

$$\text{Interval} = \frac{\text{Jumlah skor tertinggi} - \text{Jumlah skor terendah}}{3 \text{ (tiga) kategori}}$$

$$= \frac{60 - 15}{3}$$

$$= 15$$

Tabel 5

**Kategorisasi Pengukuran Prokrastinasi akademik**

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase	Rata-rata
$15 \leq x \leq 30$	Rendah	5	3%	38,941
$30 > x \leq 45$	Sedang	161	86%	
$45 > x \leq 60$	Tinggi	21	11%	
Jumlah		187	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014 sebagian besar dalam kategori sedang sebesar 86 % dan kategori tinggi sebesar 11 %. Dengan rata-rata sebesar 38,941 yang artinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014 adalah sedang.

**Pengujian Hipotesis**

Hasil korelasi *product moment* menunjukkan ada hubungan negatif antara *self-efficacy* akademik dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* akademik maka prokrastinasi akademik akan rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.



**Tabel 6**  
**Uji Korelasi**

		Self- Efficacy akademik	Prokrastinasi akademik
Self-Efficacy akademik	Pearson	1	-.643**
	Correlation		
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	187	187
Prokrastinasi akademik	Pearson	-.643**	1
	Correlation		
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	187	187

*Self-efficacy* akademik memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014 yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 (5 %) dengan nilai  $r = -0,643$ . Sedangkan sumbangan efektif sebesar  $(0,643)^2 \times 100\% = 41,34\%$ , yang artinya *self-efficacy* akademik memiliki sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademik sebesar 41,34 %, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti seperti *self control*, pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan skor bahwa *self-efficacy* akademik berada pada presentase rata-rata 93,679%, dengan sebagian besar berada dalam kategori sedang sebesar 71% dan dengan kategori tinggi sebesar 29%. Hal tersebut berarti *self-efficacy* akademik mahasiswa psikologi UKSW angkatan 2014 berada pada kategori sedang.

Skor pada prokrastinasi akademik berada pada presentase rata-rata 38,941 yang sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 86% dan kategori tinggi sebesar 11 %. Hal ini berarti mahasiswa psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014 adalah sedang.

Menurut Bandura (1977) mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai *self-efficacy* akademik yang tinggi maka akan mempunyai motivasi dan tujuan yang jelas untuk mencapai sebuah kesuksesan. Oleh karena itu *self-efficacy* akademik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa agar tidak terjadinya prokrastinasi akademik, sehingga waktu yang seharusnya di pakai oleh mahasiswa untuk mengerjakan tugas, tidak di ahlikan untuk melakukan hal-hal yang tidak begitu penting.

*Self-efficacy* akademik memiliki sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademik sebesar 41,34 % dan 58,66% di pengaruhi oleh faktor lain seperti *self control*, pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang diungkapkan Bandura dalam Friedman dan Schustack (2008) yang menjelaskan bahwa keyakinan diri seseorang dapat membantu ia dalam mencapai keberhasilan yang diinginkan. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi maka akan segera menyelesaikan tugas, tidak mudah menyerah sampai mencapai keberhasilan yang

inginkan, sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang rendah cenderung akan menghindari dan akan menunda mengerjakan tugas..

Sebagai seorang pelajar yang mempunyai kewajiban untuk menuntut ilmu di sekolah, apabila mempunyai *self-efficacy* akademik yang tinggi, mahasiswa akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya sehingga dapat menyesuaikan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari sehingga akan menunjang kegiatan belajar mereka, baik di kampus maupun di lingkungan masyarakat dan keluarga.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Bandura (Muhid,2009) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* akaemik sebagai pertimbangan seseorang terhadap kemampuannya mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai performansi tertentu. Orang cenderung menghindari situasi-situasi yang diyakini melampaui keyakinan kemampuannya, tetapi dengan penuh keyakinan mengambil dan melakukan kegiatan yang diperkirakan dapat diatasi. *Self-efficacy* akademik menyebabkan keterlibatan aktif dalam kegiatan, mendorong perkembangan kompetensi. Sebaliknya, *self-efficacy* akademik yang mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan dan kegiatan, memperlambat perkembangan potensi dan melindungi persepsi diri yang negatif dari perubahan yang membangun.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi, ia akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan, hal ini diasumsikan bagi mahasiswa yang dalam setiap perkuliahannya dibebankan tugas-tugas yang memerlukan banyak energi dan seringkali menyita perhatian yang cukup serius, dan seringkali mengalami berbagai

kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya, maka *self-efficacy* akademik pada mahasiswa sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa ia bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan dalam tugas-tugas perkuliahan. Semakin kuat persepsi *self-efficacy* akademik mahasiswa maka semakin giat dan tekun dalam usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, mahasiswa mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai *self-efficacy* akademik yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

- 1) Ada hubungan negatif antara *self-efficacy* akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014. Semakin tinggi *self-efficacy* akademik, dan sebaliknya.
- 2) Sumbangan yang diberikan *self-efficacy* akademik terhadap prokrastinasi akademik sebesar 41,34% dan 58,66% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.
- 3) *Self-efficacy* akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2014 tergolong sedang.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saransaran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para mahasiswa disarankan dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik pada diri mahasiswa agar mahasiswa dapat meminimalkan munculnya prokrastinasi akademik.
2. Bagi dosen lebih memberikan motivasi bagi mahasiswa di kelas agar berusaha lebih keras untuk mencapai kesuksesan.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengetahui lebih lanjut tentang prokrastinasi akademik mahasiswa, diharapkan dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh, seperti *self control*, pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya dan dapat melakukan penelitian dengan memperluas orientasi penelitian pada tingkat pendidikan lain dengan karakteristik subjek yang beragam.



## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2005). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1993 Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-148
- Bandura, A. (1997). *Social Learning Theories*. New jersey. Englewood. Cliffs. Prentice Hall.
- Bandura, A. (2006). *Guide for Constructing Self-Efficacy Scales, Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 307-337. Information Age Publishing.
- Binder, K. (2000). *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being*. Unpublished thesis, Carleton University: Ottawa, Ontario, Canada.
- Burka, J. B. & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Book
- Edwin, A. S. dan Sia, T. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Ferrari, J. R. (1991). *Self Handicapping by Procrastinator: Protecting Self Esteem, Social Esteem or Both?*. *Journal of Research in Personality*, 25, 254 - 261.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. dan McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York : Plenum Press.
- Friedman, H. S. dan Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian : teori klasik dan riset modern*. Jakarta : Erlangga
- Janssen, T. dan Carton, J.S. (1999). The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*. 160(4), 436-442.
- Kathleen, G. N. (2012). *Hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester dua jurusan psikologi universitas x*. DKI Jakarta: Binus University.
- LaForge, M. (2002). *Applying explanatory style to academic procrastination*. Diunduh 4 September, 2002, dari <http://abe.villanova.edu/proc2002/laforge.pdf>

- Schunk, D. H. dan Pajares, F. (2001). *The Development of Academic Self-Efficacy*. San Diego : Academic.
- Senecal, C. Koestner, R., dan Vallerand, R. J. 1995. *Self-Regulation and Academic Procrastination*. The Journal of Social Psychology, 135, 607-619
- Sia, T. D. (2006). *Apakah prokrastinasi menurunkan prestasi? Sebuah meta-analisis*. *Anima - Indonesian Psychological Journal*, Vol 22, No.1, 17-27. Surabaya : Universitas Negri Surabaya.
- Solomon, L. J. dan Rothblum, E. D. (1984). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates*. Journal of Counseling Psychology, Vol. 31, No.4 (h. 503-509)
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sulistyawati, L. (2010). *Relationship between Social Supports with Students Self-efficacy in Constructing Thesis*. Jurnal psikologi sosial, 1(1), 1-12
- Tuckman, B. W. (1990). *Measuring procrastination attitudinally and behaviorally*. Paper Presented at the Annual Meeting of The American Educational Research Association.